

用户赵德强:

负面情绪往往都是由不好的事情引起的，请问菜头叔，在这种情况下，是先处理情绪还是先处理事情呢？很多时候，情绪一上头，瞬间就做不到理智了，对成年人来说，应该把情绪和事情分开，这句话您怎么看？

当然是先处理情绪，当然你一开始做不到，当然你需要花费许多时间，当然你会失败很多次。做不到是因为之前缺乏必要的经验，完全没有意识到自己是在情绪的控制下去说话做事。包括我在内，人们反复说要把情绪和事情分开，意思不是让你立即去分开，这只是告诉你存在这种可能，存在这种希望，人能做到把情绪和事情分开，不要坚持认为两者密不可分，坚持认为自己根本做不到这一点。如果你对这一点多少有了那么一点点信心，那么迟早你有一天会在情绪爆发的时候，稍微站开一点，觉察到自己的情绪在上升，但自己的意识在一边冷静地看着。只要有过那么一瞬间的验证，你就知道情绪的归情绪，理性的归理性，自己有能力意识到情绪的存在，感受它的运行和作用。从这时候起，你就可以一点点尝试纾解和控制情绪。理想状况是把情绪和事情立即分开，但那可能是在很久之后才会发生。此时此刻，你只需要知道这是可以做到的就够了。

用户刘不住:

菜头老师，有没有研究证明消极情绪与基因有关？对于同一件事情，有的人就是会先看到不足，看到危险，看到灭亡。

我其实是不大喜欢用基因一类生物科学的发现来讨论人自身的问题。比如说《科学》杂志上最新的研究成果表明，人类在20岁到60岁之间，新陈代谢始终保持稳定，并不像传说中的那样会随着年龄有大幅度衰减。这样一来，中年减肥不成功的人顿时平添了许多心理压力，因为以前减肥失败的借口不成立了。而《细胞》杂志上最新的研究成果表明，同样每天做运动，一个人身体中含有的脂肪越多，身体的能量补偿现象就越明显，于是燃烧脂肪效率就越低下。这样一来，胖子运动减肥的动力就更加衰微了。那么，你要听信其中的哪一个呢？我是觉得，**无论如何我们都最好不要免除自己身上的责任**。新陈代谢有没有变化，都要去努力加强消耗；脂肪燃烧效率高还是低，都要去继续锻炼。你关注的问题会带来一种潜在的危险：如果有一天脑科学证明了人类其实没有自由意志，一切都在人动念之前就已经事先决定了，那么人也就被科学地证明了躺平的合理性。**消极情绪可能和基因有关，但这并不是重点，重点是人自己可以做什么**。归因于外部实在是太简单了，我怀疑基因很快会变成新一代的背锅侠。

划重点

添加到笔记

1.在信心和智力之间要保持平衡，需要有足够多的信心才能支撑自己的信仰，愿意为此心甘情愿地付出；也需要有足够多的智力去做判断和思考，不至于因为信仰而变成盲从者，滑向迷信乃至狂信，完全失去了自己的理性。

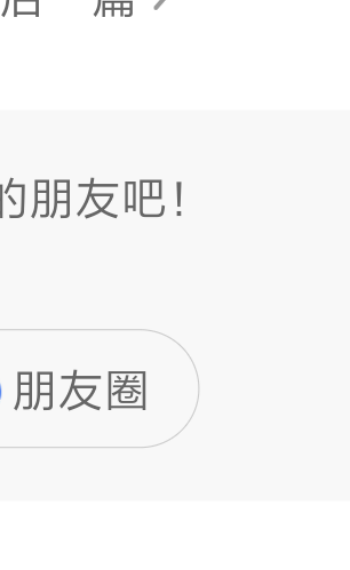
2.也许在未来的某天，你会发现第一性原理帮助你认识到了事物本源，却无法让你的精神世界和物质生活很好地结合在一起，那时候你可能会产生对信仰的好奇。



和菜头·成年人修炼手册

作为成年人的300个基本

版权归得到App所有，未经许可不得转载



← 前一篇

后一篇 →

如此好文章，快分享给需要的朋友吧！

微信

朋友圈

用户留言

默认

最新

只看作者回复



正在加载...

写留言，与作者互动

17

52